

コート・用具

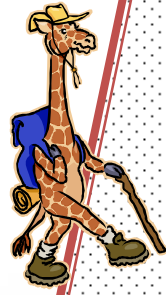
- ・コート バドミントンダブルス用コート
- ・ネット ソフトバレー用ネット（高さ2m）

人数

- ・チーム 5人から7人まで

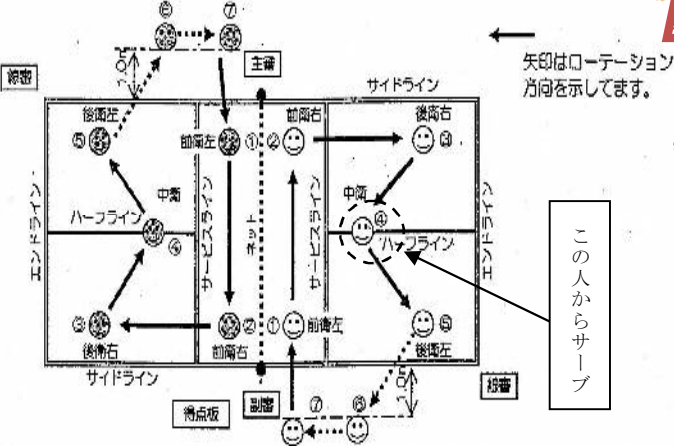
ゲームの勝敗

- ・2セット先取したチームが勝ち、各セットポイント制で15点先取とする。



スポーツしようよん(・・)

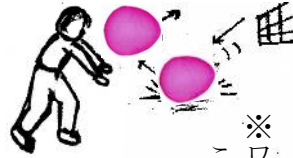
スポーツをして健康なからだをget!
今年度は手軽にできるスポーツをご紹介します。
家族で、友人と是非お試しください♪



スポーツ推進委員実技講習会で

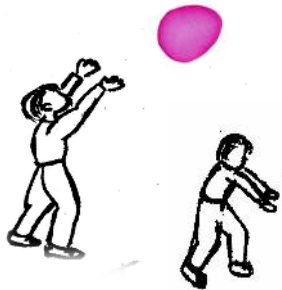
ゲームの進め方

- ・サーブは中衛者④中央のハーフラインを左右どちらかの足で踏みながらサービスラインより後ろからアンダーハンドで打つ。
- ・サーブのレシーブはボールが床につく前にレシーブし、そのままダイレクトでの返球は認めない。必ず2回か3回目で返す。
- ・相手コートから来たボールは必ずワンバウンドしてからレシーブする。但し、1回で返してもよい。



※ワンバウンドしたボールはここに弾むかわからない!!
そこがまたおもしろい

コート内に響いた声!
あっ ダメ!!
ワンバウンドして
ワンバウンド!!



「ふらばくる」とは(財)日本レクリエーション協会で購入されているボールのことで、卵型でビニール製、ボールの大きさは、大・小、色はピンクと黄色があります。

10・11月の実技講習において、調布市スポーツ推進委員の川口信也さんの指導でふらばくるバレーボールを行いました。初心者でも気軽に参加できて、老若男女の幅広い人たちが一緒にプレーを楽しめるニュースポーツとして紹介されました。

編集後記

浅田真央選手のフリーの演技すばらしかったです。思わずもらい泣きしてしまいました。スポーツの力は人間としてこんなにも成長させるものなのです。

広報部作成のいたばしスポも皆様のおかげで成長させていただきました。この場であらためてお礼申し上げます。次体制の応援お願いいたします。

いたばしウォークラリー (富士見地区)

5月11日(日)

コマ地図を手がかりに
ゲームを楽しんでください。

詳しくは「広報いたばし」でお知らせいたします。

インフォメーション

いたばしは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます